



## Lehrhilfe des Aikido-Verband Bayern e.V. (AVB)



### Kamae

Stand:  
22.11.2019

*Mit der Erstellung dieser Lehrhilfe wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben.*

---

Im Aikido verbinden wir den Begriff *Kamae* mit einer Körperhaltung bzw. Ausgangsposition, in der relativ entspannt einen Angriff abgewartet wird.

- Technischer Bereich

Im Aikido werden vorrangig die Begriffe *Migi kamae* und *Hidari kamae* verwendet.

- *Migi kamae* - rechter Fuß wird etwa eine Schrittlänge und schulterbreit vor dem linken platziert.
- *Hidari kamae* - linker Fuß wird etwa eine Schrittlänge und schulterbreit vor dem rechten platziert.
- *Shizentai* - Füße sind etwa schulterbreit nebeneinander (auf einer Linie) platziert.  
*(Obwohl das Wort Kamae nicht in der Bezeichnung enthalten ist, wird Shinzentai dennoch dem Kamae zugeordnet)*

Wird ein Angriff in *Kamae* erwartet, sollte das Körperzentrum so weit abgesenkt sein, dass die Knie leicht gebeugt sind. Erst diese Körperhaltung ermöglicht es, bei einem Angriff sehr schnell eine andere und zumeist günstigere Position zum Angreifer einzunehmen. Sie ermöglicht auch die Füße sofort vom Boden zu lösen und ohne Verzögerung in die Ausweichbewegungen zu gelangen.

Bei der Angriffsaufnahme wird mit *Migi kamae* und *Hidari kamae* die dem Angreifer zugewandte, vordere Körperfläche aus dessen Sicht naturgemäß verkleinert. In dieser Phase hat der Nage sein Körperzentrum noch nicht dem Angreifer zugewandt. Wenn wir uns auf diese Weise „schmal machen“, schränkt dies die Palette der sinnvollen und somit Erfolg versprechenden Angriffsmöglichkeiten ein.

Insbesondere werden die Angriffsmöglichkeiten verringert, wenn der Nage zusätzlich seine *Tegatana* auf der Seite des vorgeschobenen Fußes auf den *Uke* richtet.

So steht die *Tegatana* dem Angreifer bei seinem Angriff im Wege. Er muss sich entschließen, ob er außen oder innen an der *Tegatana* vorbei den Nage angreift oder sich für einen ersten Zugriff am Handgelenk der *Tegatana* entscheidet. Für ihn fast unbemerkt, wird der Angreifer mit *Migi-* und *Hidari kamae* vor dem ersten Körperkontakt vom Nage manipuliert.

Diese Ausgangspositionen bieten sich grundsätzlich gegen Zugriffe von vorn oder Schlagangriffe von der Seite (*Yokomen-uchi*) oder von oben (*Shomen-uchi*) an, egal ob sie waffenlos oder bewaffnet mit *Tanto*, *Bokken* o.ä. erfolgen.

Dagegen scheint beim Üben der Angriffe mit *Shomen-tsuki* - egal ob mit oder ohne Waffe - die Position *Shinzentai* eher geeignet und realistischer. Wie bereits oben erwähnt, ist nicht zu erwarten, dass der Angreifer bei einer reduzierten Körperfläche sich zu einem Stich mit dem *Tanto* oder einen Stoß mit dem *Jo* entschließt, er wählt dann wohl eher Angriffe von der Seite.

Shizentai bietet sich an bei Messerangriffen, in dem der Nage seine Hände etwa auf Schulterhöhe leicht angewinkelt nach vorne streckt und dabei sein Körper nach hinten verlagert (er macht einen „krummen Rücken“). Aus diese Position kann er relativ gesichert den Waffenarm kontrollieren und seinen Oberkörper schützen.

- Geistiger Bereich

Steht der Nage in Kamae, nimmt ihn der Angreifer als ein geistig und körperlich stabilen Verteidiger wahr, der sich einer Bedrohung konsequent stellt.

Er zeigt mit seiner Körperhaltung, dass er sich einem etwaigen Angriff stellt und auf diesen ohne Zaudern vorbereitet ist. Mit der damit verbundenen Gelassenheit signalisiert er dem Angreifer, das es allein an diesem liegt, ob es zu einer körperlichen Auseinandersetzung kommt.

So bedeutet Kamae auch, sich geistig auf einen Angriff vorzubereiten, in dem eine hohe Wachsamkeit und Gelassenheit ausgestrahlt wird, welche den Angreifer bestenfalls zu einem Rückzug veranlasst.